

DOCENTI



ALIMENTAZIONE SANA,  
ATTIVITÀ MOTORIA,  
STILI DI VITA E MASS MEDIA

## INDICE

### INTRODUZIONE

#### PRIMO MODULO - ALIMENTAZIONE SANA

I gruppi di nutrimenti

I corretti comportamenti alimentari

Di quanta energia abbiamo bisogno?

Il modello nutrizionale italiano e la piramide alimentare

La scuola e il tema delle disuguaglianze sociali

Spunti per l'educazione alimentare in ambito scolastico

#### SECONDO MODULO - EDUCAZIONE MOTORIA

Il fabbisogno di attività fisica quotidiana

Attività aerobiche e anaerobiche

Promozione dell'attività fisica nelle scuole

Strutture per l'attività motoria in città

#### TERZO MODULO - STILI DI VITA E MASS MEDIA

I determinanti socio-culturali degli stili di vita

I comportamenti dei ragazzi

L'influenza dei media

La media literacy

Linee Guida per la costruzione di messaggi rivolti ai ragazzi

La generazione dei "nativi digitali"

Ieri da uno a molti, oggi da molti a molti: la logica dei media

Che cos'è un social network?

I principali social network

Cyber-bullismo e fake news: due insidie emergenti

I manuali, i materiali didattici ed il sito <https://sanochisa.regione.lazio.it> sono stati realizzati da Regione Lazio con il contributo non condizionante di Fondazione Pfizer, su progetto grafico ed editoriale di Pro Format Comunicazione, in accordo con la Comunicazione e Relazioni esterne della Regione Lazio, con la supervisione tecnico-scientifica dei referenti del Programma per la Promozione della Salute e del Benessere nelle scuole del Piano Regionale della Prevenzione.

## INTRODUZIONE

### Lo stato nutrizionale di bambini e adolescenti in Italia e nel Lazio

Obiettivo del progetto "SANO CHI SA", promosso dalla Regione Lazio e dalla Fondazione Pfizer, è aiutare gli studenti delle terze classi delle scuole primarie e delle scuole secondarie di primo grado del Lazio ad adottare uno stile di vita sano ed attivo.

Difatti, è ormai noto che i comportamenti alimentari acquisiti nell'adolescenza sono abitualmente mantenuti da adulti e, quindi, possono avere ricadute sulla prevenzione di malattie sia a medio che a lungo termine. Dal punto di vista dei fattori di rischio, l'alimentazione è stata riconosciuta come uno dei principali determinanti modificabili delle malattie croniche. Alterazioni della dieta hanno infatti forte impatto, sia in positivo che in negativo, sulla salute nel corso di tutta la vita.

Un aspetto particolarmente importante da indagare nei Paesi industrializzati è il rischio del sovrappeso e dell'obesità. In tali contesti, infatti, assistiamo ad un rapido incremento nella prevalenza dell'obesità, a tutte le età, in gran parte attribuibile al cambiamento dello stile di vita, sempre più sedentario e tendente a favorire il consumo di alimenti ad alto valore energetico e basso valore nutrizionale.

I dati 2019 del sistema di sorveglianza "OKkio alla Salute" (promosso dal Ministero della Salute/CCM e coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità), mostrano che nella Regione Lazio la percentuale di sovrappeso e obesità riscontrata nei bambini di età 8 e 9 anni è rispettivamente pari al 21,7% e al 9,1%. Nel Lazio quasi l'8% dei bambini di 8 e 9 anni salta la prima colazione, il 31% fa una colazione non adeguata o non la fa e il 47% fa una merenda non adeguata. Solo il 18% dei genitori dichiara che i propri figli consumano frutta e/o verdura almeno 2 a 3 volte al giorno, a fronte di un 24% di bambini che consuma 1-3 volte a settimana, una bevanda gassata e zuccherata. Per quanto riguarda l'attività fisica, 1 bambino su 5 risulta non attivo il giorno antecedente all'indagine, ovvero non ha svolto attività motoria a scuola e attività sportiva strutturata e non ha giocato all'aperto nel pomeriggio.

Secondo i dati 2018 del progetto di sorveglianza "HBSC" (Health Behaviour in School-Aged Children), realizzato in attuazione del programma "Guadagnare salute" dal Ministero della Salute/CCM 2013, tra gli adolescenti del Lazio la frequenza relativa di sovrappeso ed obesità è alta per entrambi i sessi: 18,8% a 11 anni, 19,6% a 13 anni, 18,7% all'età di 15 anni. In tutte le classi di età la frequenza di sovrappeso e obesità è maggiore per il sesso maschile, in particolare tra i quindicenni i valori raggiungono il 27%. Per quel che concerne le abitudini alimentari, il 24,4% degli adolescenti salta la prima colazione, il 7% la fa occasionalmente solo una o due volte a settimana. Scarso è il consumo di frutta e verdura: solo il 19% mangia frutta una volta al giorno e più bassa (intorno al 15%) è la percentuale di coloro che ne dichiarano il consumo più di una volta al giorno; solo il 17% dei ragazzi consuma verdura una volta al giorno e ancor più bassa è la frequenza degli adolescenti che la consumano più di una volta al giorno (12%). Circa 1 adolescente su 7 ha un livello di attività fisica raccomandato per la sua età, diffusi sono i comportamenti sedentari.

## ALIMENTAZIONE SANA

È necessario mangiare per mantenersi in vita, per mantenere in funzione organi e apparati, ma questo non è sufficiente. Si mangia anche per soddisfare il proprio gusto, per rendere più piacevole la convivialità con la propria famiglia e gli amici. Ma tutto questo ancora non è sufficiente; manca un tassello fondamentale: mangiare in modo corretto e sano.

La nutrizione migliore è quella che coniuga gusto e salute.

Ma mangiare con gusto e in modo corretto non è utile all'organismo, se non è accompagnato da un'adeguata attività fisica, a tutte le età.

Spesso risulta difficile far comprendere questi concetti alle nuove generazioni, che sono bersagliate da molteplici stimoli, e per le quali gli interventi della famiglia e della scuola non sono più prevalenti. Tale compito spetta spesso alla scuola secondaria di primo grado (scuole medie) e in modo particolare ai docenti, ai quali vanno forniti gli strumenti necessari per trasmettere informazioni semplici e corrette, facili da accettare e fare proprie anche in un'età nella quale inizia a emergere nei ragazzi il desiderio di autonomia ed un certo rifiuto verso le regole e, soprattutto, una propensione a non seguire le indicazioni fornite da genitori e docenti.

L'alimentazione fornisce i nutrienti che permettono ad organi e apparati di funzionare giorno dopo giorno e mantenere in efficienza e in salute il più a lungo possibile tutto l'organismo.

Non ci sono più dubbi: l'alimentazione corretta è una delle chiavi dimostrate di prevenzione a lungo termine di malattie croniche e invalidanti: cardiopatie di origine aterosclerotica, malattie metaboliche (diabete e obesità), e molte forme di tumore.

Le parole-chiave sono dunque efficienza e salute, da coniugare senza rimetterci in gusto. È per questo che bisogna scegliere responsabilmente la propria alimentazione, ed è possibile farlo se si conoscono le basi della nutrizione e le migliori modalità per comporre i pasti nell'arco della giornata.

## I GRUPPI DI NUTRIENTI

### I GRUPPI DI NUTRIENTI SONO 5

PROTIDI O PROTEINE

GLUCIDI O ZUCCHERI O CARBOIDRATI

LIPIDI O GRASSI

VITAMINE

SALI MINERALI E OLIGOELEMENTI

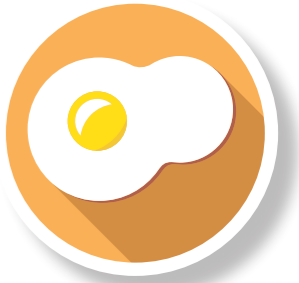
**E POI C'È L'ACQUA, CHE È UN VERO GRUPPO ALIMENTARE, IL SESTO**



**LE PROTEINE** composte da aminoacidi, sono i mattoni dell'organismo e devono essere introdotte ogni giorno.

Per "fabbricare" le proteine umane sono necessari 20 aminoacidi: 8 di questi (10 nei bambini) devono essere forniti attraverso gli alimenti.

I loro nomi: leucina, isoleucina, treonina, lisina, metionina, fenilalanina, triptofano, valina. A questi si aggiungono, nei bambini, arginina e istidina.



**Importante:** per la sintesi proteica il nostro corpo deve avere a disposizione contemporaneamente tutti gli aminoacidi. Che cosa se ne deduce? **Che la varietà degli alimenti da consumare nell'arco di una settimana è il fondamento per introdurre tutti gli elementi necessari.**

Gli alimenti di origine animale sono quelli a maggior contenuto di aminoacidi essenziali. Tra questi, è stato dimostrato che le uova, il latte e i suoi derivati forniscono le proteine meglio utilizzate dall'organismo, definite per questo "ad alto valore biologico".

Seguono le proteine di pesce e carne e, infine, quelle vegetali, da legumi e cereali integrali.

**Per disporre di tutta la gamma di aminoacidi essenziali, bisogna associare gli alimenti in modo "intelligente" e variare la scelta nel corso della settimana.**

L'esempio migliore è il piatto unico composto da cereali (meglio se integrali) e legumi: i cereali sono poveri degli aminoacidi essenziali lisina e triptofano, i legumi sono invece carenti di aminoacidi solforati. Ecco perché pasta e fagioli (o lenticchie o piselli o ceci) è un piatto proteico completo, in quanto contiene tutti gli aminoacidi essenziali.

Non soltanto: le proteine di questo piatto, condite con olio extravergine di oliva, apportano sia un grasso "buono" come l'acido oleico monoinsaturo, sia polifenoli antiossidanti, di cui l'olio extravergine è ricco.

**I GLUCIDI** sono il carburante principale dell'organismo. Sono suddivisi secondo la velocità di assimilazione: un'energia pronta, ma di breve durata, è fornita dal saccarosio (lo zucchero bianco, o di canna, usato per dolcificare). Il galattosio, zucchero del latte e dello yogurt, e il fruttosio, zucchero della frutta, vengono assorbiti più lentamente, perché nel latte e nella frutta sono presenti altri nutrienti (fibra alimentare, grassi, proteine), che ne rallentano l'assimilazione.

Anche pasta, riso e pane forniscono energia che si rilascia più lentamente, in modo ancora più efficace se integrali, cioè con un contenuto di farine integrali del 50% o più, proprio perché la digestione è più lenta.



**NOTA BENE:** Combinare pasta/riso/cous-cous/pane (meglio se integrali) con verdure/legumi/pesce, conditi con olio extravergine d'oliva rallenta ulteriormente i tempi di assorbimento, con molti notevoli vantaggi: assicurare energia sufficiente di lungo periodo per ogni attività, fisica e mentale; indurre un buon senso di sazietà, quindi tenere sotto controllo per un tempo più lungo lo stimolo della fame, riducendo così il rischio di sovrappeso/obesità e, ultimo ma non per importanza, assicurare la corretta attività del pancreas nel tempo, riducendo in modo significativo il rischio di diabete.

**I LIPIDI** o grassi esaltano il sapore e il gusto dei cibi. Ma non sono tutti uguali: la differenza è determinata dalla presenza, nella struttura chimica, di doppi legami tra gli atomi di carbonio. Ecco perché si parla di **lipidi saturi**, senza doppi legami, solidi a temperatura ambiente e stabili al calore.

I **lipidi insaturi** (monoinsaturi e polinsaturi), invece, hanno uno o più doppi legami, sono liquidi a temperatura ambiente e si alterano più facilmente al calore.

Il latte intero, il burro, lo yogurt intero, i formaggi, le uova, la carne rossa, i salumi contengono lipidi saturi. L'assunzione di questi alimenti è stata tradizionalmente associata a un fattore negativo per la salute, come l'aumento della colesterolemia. Ma ormai è accertato che non tutti questi alimenti hanno lo stesso impatto sulla colesterolemia, perché molto dipende dalla loro composizione complessiva e, intuitivamente, dalla quantità introdotta nell'arco della settimana.

Gli oli di semi (mais, girasole, arachidi), il pesce, la frutta secca con guscio, in parte anche le carni avicole contengono invece **grassi polinsaturi**, noti anche come acidi grassi omega-3 e omega-6: questi grassi sono noti da tempo per la protezione della salute di arterie, cuore e cervello.

Infine l'olio extravergine di oliva contiene acido oleico, acido grasso monoinsaturo, anch'esso favorevole al sistema cardiovascolare.

**Nota Bene:** grassi idrogenati e grassi vegetali transesterificati non sono presenti in natura, ma originano da procedimenti industriali. Oggi i grassi trans (abbondanti per esempio nelle margarine "dure" di vecchia generazione) e i grassi idrogenati sono stati messi al bando, perché fortemente dannosi.



**LE VITAMINE** vengono utilizzate dall'organismo per regolare il metabolismo e i processi fisiologici. Svolgono un'importante funzione antiossidante a beneficio delle cellule, proteggendole dall'azione dei radicali liberi che alterano la struttura delle membrane cellulari e del DNA (cioè del materiale genetico) e favoriscono danni, tra i quali l'arteriosclerosi, molti tumori, oltre ad accelerare comunque tutti i processi di invecchiamento. Le vitamine sono definite nutrienti essenziali in quanto l'organismo non è in grado di produrle e devono pertanto essere introdotte attraverso gli alimenti. Si dividono in idrosolubili (vitamine del gruppo B, vitamina C) e liposolubili (vitamina A, D, K, E).

Attenzione: poiché le vitamine agiscono in quantità minime e in equilibrio tra di loro, è più che opportuno assicurarne la quantità giusta attraverso l'alimentazione e non con la supplementazione, da riservare a casi selezionati di grave carenza.



**I SALI MINERALI** (sodio, potassio, iodio, fosforo, ferro, cromo e così via) entrano nella regolazione delle funzioni fisiologiche, ma hanno anche funzioni plastiche, ovvero di costruzione degli elementi cellulari.

**Gli oligoelementi** (zinco, rame, manganese, selenio) aggiungono, alle funzioni dei sali minerali, anche la valenza antiossidante e quindi di protezione ad ampio spettro. Sali minerali e oligoelementi devono essere introdotti con gli alimenti tutti i giorni, perché vengono eliminati di continuo con le urine, con le feci, con il sudore.

**IL SALE:** un paragrafo a parte va riservato al sale (cloruro di sodio). Il sale, com'è noto, è stato per secoli tanto prezioso da costituire merce di scambio. Il sale, o meglio il sodio, è infatti indispensabile per il funzionamento di tutte le cellule, gli organi e gli apparati. Ma ne basta poco, introdotto ogni giorno.



L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ritiene che un adulto dovrebbe assumere meno di 2 g al giorno di sodio, pari a poco meno di 5 g di sale, cioè un cucchiaino da tè.

È stato calcolato che il sodio contenuto negli alimenti rappresenta solo il 10% del totale introdotto ogni giorno. Oltre la metà viene dagli alimenti confezionati, ma più di un terzo è il sale aggiunto durante le preparazioni in cucina.

**Il CCM, Centro Controllo Malattie del Ministero della Salute, ha stilato il programma "Guadagnare salute: rendere facili le scelte salutari" (all'interno del "Piano Nazionale della Prevenzione 2014-2018"), contro le malattie croniche non trasmissibili.** Per quanto riguarda il sale è stato rilevato che gli italiani consumano 10,8 grammi di sale al giorno, le italiane 8,4 grammi e persino tra i ragazzi tra 8 e 11 anni i valori medi di consumo sono eccessivi: 7,4 grammi nei ragazzi, 6,7 grammi nelle ragazze. Che fare? Imparare a sostituire almeno in parte il sale impiegato in cucina con erbe, spezie e verdure insaporenti che contengono minerali, oligoelementi, vitamine e altre sostanze che hanno dimostrato proprietà antinfettive e antiossidanti a largo spettro. Ridurre gradualmente il sale nell'acqua della pasta e nelle preparazioni casalinghe di salse, sughi, arrostiti. Scegliere alimenti naturalmente poco salati (ad esempio frutta, verdura, pane poco salato ecc); leggere le etichette dei prodotti pronti, per scegliere quelli a minor contenuto di sodio.

**POCO SALE, MA IODATO** Sia l'Organizzazione Mondiale per la Sanità che il Ministero della Salute italiano consigliano a tutta la popolazione l'uso quotidiano di sale iodato, ovvero sale comune al quale è stato aggiunto iodio, al fine di prevenire o correggere la carenza di iodio che anche in Italia è piuttosto diffusa.

La carenza di iodio, considerato uno dei più gravi problemi di salute pubblica, si traduce in diverse patologie. La manifestazione più frequente è il cosiddetto gozzo, cioè un aumento del volume della tiroide che si ingrossa nel tentativo di produrre quantità sufficienti di ormoni tiroidei.

Il sale iodato ha lo stesso sapore e le stesse caratteristiche del sale comune, e può essere utilizzato, anzi va utilizzato, a tutte le età e in tutte le condizioni fisiologiche in sostituzione del sale normale, ma con la stessa moderazione raccomandata per il sale non iodato.

**INFINE L'ACQUA** è il fondamento primo della vita e della salute. L'organismo di un adulto è costituito per il 60% di acqua. È sufficiente una perdita dell'8% (circa 4 litri), non ripristinata, per andare incontro a conseguenze serie. Privo della corretta idratazione quotidiana, l'organismo non riesce ad assolvere ad alcuna delle sue funzioni fondamentali, a partire dalla corretta assimilazione dei nutrienti.

**Il fabbisogno di acqua varia in funzione del sesso, dell'età e delle attività quotidiane e cresce rapidamente da 800 ml al giorno entro l'anno di età a 2 litri- 2 litri e mezzo dopo i 18 anni.**



**LIVELLI DI ASSUNZIONE DI RIFERIMENTO PER BAMBINI E LATTANTI (ML/DIE)**

6-12 MESI - 800
1-3 ANNI - 1.200
4-6 ANNI - 1.600
7-10 ANNI - 1.800

Fonte: LARN (SINU, IV revisione, 2014)

## I CORRETTI COMPORAMENTI ALIMENTARI

L'alimentazione ha un solo scopo: nutrire adeguatamente l'organismo per mantenerlo in efficienza e salute il più a lungo possibile. Per fare sì che questo progetto diventi patrimonio sempre più condiviso, è necessario proporre comportamenti alimentari che non penalizzino il gusto.

Per un'alimentazione equilibrata è importante variare gli alimenti dai quali possiamo ottenere tutte le sostanze indispensabili al nostro organismo per il suo regolare funzionamento. Non esiste "l'alimento completo" che contenga tutti i nutrienti nelle quantità che ci sono necessarie. Inoltre nessun alimento è strettamente indispensabile, in quanto qualunque prodotto può essere sostituito da un altro, di valore nutritivo simile. Di conseguenza, per assicurarsi ogni giorno un'alimentazione corretta e completa, è sufficiente mangiare in modo variato, scegliendo tipi differenti di cibi secondo pochi e semplici criteri.

Per facilitare questa operazione, gli alimenti sono stati convenzionalmente divisi in cinque gruppi, secondo le loro prevalenti caratteristiche nutrizionali. Ogni gruppo comprende alimenti fra loro sostanzialmente "equivalenti" sul piano nutrizionale, nel senso che forniscono grosso modo lo stesso tipo di nutrienti. È ovvio che, nell'ambito dello stesso gruppo, gli alimenti, pur essendo abbastanza omogenei tra loro, possono presentare piccole differenze sotto il profilo qualitativo e quantitativo del patrimonio in nutrienti. Ma ciò non intacca il concetto di "intercambiabilità" degli alimenti.

Un'alimentazione variegata è importante sia per evitare la monotonia sia perché rappresenta la via più semplice per garantire l'apporto di tutti i nutrienti indispensabili nelle quantità e nei rapporti adeguati. Inoltre, variare le proprie scelte non solo assicura una maggiore soddisfazione del gusto e un maggiore equilibrio nutrizionale, ma concorre a ridurre il rischio di ingerire in modo ripetuto sia sostanze estranee eventualmente presenti negli alimenti, sia composti "antinutrizionali" contenuti naturalmente negli alimenti.

- Un'alimentazione corretta prevede la **distribuzione delle calorie introdotte nell'arco della giornata**, secondo tre pasti principali e fino a due spuntini/snack/merende, a metà mattina e a metà pomeriggio.
- Un'alimentazione equilibrata prevede il **consumo di alimenti di tutti i gruppi alimentari** secondo quantità e frequenza riportate nella Piramide Alimentare Mediterranea. Questo perché non esiste alimento che contenga tutti i nutrienti necessari all'organismo per funzionare e per mantenersi in salute.
- **La prima colazione, primo pasto dopo il digiuno notturno, è fondamentale.** Deve fornire il 20% dell'energia della giornata, contenere carboidrati, carburante fondamentale (pane, fette biscottate, marmellata, miele, cereali da prima colazione), almeno per il 50%, insieme a proteine (latte, yogurt), fibra alimentare e vitamine (frutta, latte, yogurt), grassi (latte, yogurt).
- **Lo spuntino e la merenda dovrebbero fornire il 5-7% delle calorie totali**, rispettando le proporzioni raccomandate tra gruppi alimentari: carboidrati per il 55%, proteine per il 30% e grassi (non idrogenati) per il 15%. È importante far passare il concetto che lo spuntino portato da casa e composto secondo il gusto personale è più gustoso e sazia più a lungo rispetto ad una brioche o ad un pezzo di pizza rossa.
- **A pranzo e a cena, che dovrebbero fornire il 30-35% dell'energia totale**, è d'aiuto far passare il concetto del piatto unico, in quanto nutrizionalmente più semplice da comporre: primi di pasta/riso e verdure/pesce/legumi/carne, insalate in cui si possono far entrare frutta secca, semi, erbe aromatiche e spezie, limone/acetato per ridurre l'apporto di sale e condimenti, composizioni di frutta fresca tagliata al momento, che risultano alla fine molto più sfiziosi/curiosi/gustosi.
- Secondo i medici dovremmo consumare ogni giorno **5 porzioni (almeno 400 grammi tra frutta e verdura)**. Una porzione è un frutto intero (mela, pera, arancia) o 2-3 piccoli (albicocche, susine), un piatto di insalata (almeno 50 grammi), un mezzo piatto di verdure cotte o crude, una coppetta di macedonia, un primo piatto con verdure.

- Aggiungendo sale a quello che mangiamo, e scegliendo spesso alimenti trasformati ricchi di altro sale, arriviamo ad assumerne molto più del necessario. **Un'alimentazione troppo ricca di sale, aumenta il rischio di ipertensione arteriosa, ma anche di malattie del cuore, dei vasi sanguigni e dei reni.** Possiamo educare il nostro palato ad assumere meno sale e per rendere i cibi saporiti possiamo utilizzare spezie, erbe aromatiche, aceto e il succo di limone.

## DI QUANTA ENERGIA ABBIAMO BISOGNO?

Proteine, glucidi e lipidi forniscono all'organismo l'energia che serve per svolgere le funzioni di base alle quali non facciamo caso come respirare, assimilare i nutrienti, metabolizzarli e trasformarli, eliminare le scorie, far funzionare il cervello (metabolismo basale) e per svolgere tutte le azioni consce, fisiche e mentali. **La quantità di energia che serve ogni giorno viene espressa di solito in Calorie. Iniziamo dal conoscere quante calorie si ottengono da un grammo di nutrienti:**

1 G DI LIPIDI = 9 CAL

1 G DI GLUCIDI = 3.8 CAL

1 G DI PROTIDI = 4 CAL

Per sapere quanta energia serve a ognuno, bisogna valutare diversi elementi: il sesso, l'età, la costituzione fisica, il tipo di lavoro/studio svolto, il tipo e la quantità di attività fisica.

**I valori di fabbisogno energetico di seguito riportati sono riferiti a seconda del profilo di attività fisica svolta: da sedentaria (25° percentile) a molta attività (75° percentile)**

LIVELLI DI ASSUNZIONE DI RIFERIMENTO PER LA POPOLAZIONE ITALIANA: ENERGIA						
	Età	Peso corporeo	Metabolismo basale	Fabbisogno energetico per un livello di attività fisica:		
	Anni	(Kg)	kcal/giorno	Sedentario	Mediana	Intenso
Maschi	6	23,3	1030	1480	1640	1770
	7	26,2	1100	1580	1750	1880
	8	29,5	1180	1690	1870	2010
	9	33,2	1260	1810	2000	2150
	10	37,2	1320	2210	2300	2460
	11	41,7	1400	2340	2440	2610
	12	46,9	1490	2490	2600	2780
	13	52,7	1590	2670	2780	2970
	14	58,7	1700	2840	2960	3170
Femmine	6	23,3	960	1380	1520	1640
	7	26,4	1020	1470	1620	1740
	8	29,6	1090	1560	1720	1860
	9	33,2	1160	1660	1840	1980
	10	37,5	1190	2000	2090	2230
	11	42,7	1260	2120	2210	2360
	12	48,4	1340	2250	2340	2500
	13	52,5	1390	2340	2440	2610
	14	54,6	1420	2390	2490	2660

## IL MODELLO NUTRIZIONALE ITALIANO E LA PIRAMIDE ALIMENTARE

Tradizionalmente l'alimentazione degli Italiani si è conformata alla **Dieta Mediterranea**, un modello di consumo alimentare nel quale i prodotti vegetali occupano una posizione preponderante come fonte di energia. Infatti quest'ultima è garantita soprattutto da cereali e loro derivati (in passato prevalentemente nella forma integrale), legumi e in minore misura da frutta, ortaggi e verdure. Gli alimenti di origine animale (latte e derivati, pesce, uova, carni) sono presenti in questo regime alimentare in modo misurato. L'olio di oliva è il grasso da condimento più utilizzato e il vino (per gli adulti) è assunto con moderazione durante i pasti.

Negli ultimi decenni però lo stile alimentare italiano si è progressivamente allontanato dal Modello Mediterraneo: a partire dagli Anni '60 è aumentato in modo significativo, con qualche lieve flessione negli ultimi anni, il consumo dei prodotti di origine animale, carni in primo luogo, grassi da condimento, uova, latte e suoi derivati. Tali mutamenti hanno determinato profonde modificazioni della struttura nutrizionale dei consumi alimentari che si sono sempre più caratterizzati per un apporto eccessivo di grassi e di proteine a discapito dei carboidrati.

Il modello Alimentare Mediterraneo, riconosciuto in tempi più recenti sulla base di evidenze scientifiche come funzionale alla salute e al benessere di lungo termine, può oggi essere seguito attenendosi alle indicazioni della versione "mediterranea" della "Piramide Alimentare" internazionale.

Stilata per la popolazione adulta (infatti comprende anche l'assunzione di alcol in quantità moderata e in contesti conviviali, cioè durante il pasto), riporta però indicazioni valide a partire già dalla seconda infanzia, relative a modalità preferibili e frequenza di assunzione degli alimenti.

### La Piramide Alimentare Mediterranea ripartisce nell'arco della settimana l'assunzione dei 5 Gruppi Alimentari

#### GRUPPO 1 - IL GRUPPO CEREALI, LORO DERIVATI E TUBERI

Comprende: pane, pasta (raffinati e integrali), gnocchi, riso, altri cereali meno usati (mais, avena, orzo, farro, ecc.), patate. Forniscono soprattutto carboidrati, ma anche proteine, e un po' di vitamine del gruppo B (che aiutano a utilizzare l'energia).

#### GRUPPO 2 - IL GRUPPO FRUTTA E ORTAGGI

Il gruppo costituito da frutta e ortaggi è una fonte importantissima di fibra alimentare, beta-carotene (presente soprattutto in carote, peperoni, pomodori, albicocche, meloni, ecc.), vitamina C (presente soprattutto in agrumi, fragole, kiwi, pomodori, peperoni, ecc.), di altre vitamine e dei più diversi minerali (di particolare importanza il potassio). L'apporto di fibra alimentare garantito da questi alimenti facilita il transito intestinale e aiuta a controllare i livelli di colesterolo e di glucosio nel sangue.

#### GRUPPO 3 - IL GRUPPO LATTE E DERIVATI

Comprende: latte, yogurt, latticini e formaggi. Contengono proteine di ottima qualità (significa che l'organismo le usa molto facilmente), calcio (per le ossa e i denti) e vitamine (come la A, che è fondamentale per gli occhi e la pelle).

#### GRUPPO 4 - IL GRUPPO CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI

Il gruppo carne, pesce e uova fornisce proteine di elevata qualità e oligoelementi (in particolare zinco, rame e ferro altamente biodisponibile, ossia facilmente assorbibile e utilizzabile) e inoltre vitamine del complesso B (in particolare vitamina B). Nell'ambito del gruppo sono da preferire le carni magre (siano esse bovine, avicole, suine, ecc.) e il pesce. Va invece moderato, per quanto riguarda la quantità, il consumo di prodotti a maggiore tenore in grassi, quali certi tipi di carne e di insaccati. Anche i legumi presentano un elevato contenuto di proteine, pari circa a quello della carne, carboidrati (amido), elementi minerali (ferro, potassio e calcio) e alcune vitamine del gruppo B.

#### GRUPPO 5 - IL GRUPPO DEI GRASSI DA CONDIMENTO

Alla fine della Piramide Alimentare troviamo l'olio extravergine di oliva, gli oli di semi (girasole, mais, arachide), ma anche il burro, la margarina, la maionese, la panna, lo strutto. La differenza sta nel tipo di grasso che li compone: saturo (squadra della panna, del burro ecc.), polinsaturo (squadra degli oli di semi, del pesce e della frutta secca), monoinsaturo (squadra del solo olio d'oliva).

I grassi da condimento sono un concentrato di energia. Per questo, anche se sono molto gustosi, bisogna mangiarne pochi e scegliere di preferenza, per cucinare e condire, l'olio extravergine di oliva (che fornisce anche molti antiossidanti) e gli oli di semi (fornitori di grassi polinsaturi che, come abbiamo visto, fanno bene al cuore, alla circolazione del sangue e agli occhi). Invece burro, margarine, lardo, strutto e panna contengono grassi saturi, da consumare in piccole quantità e non tutti i giorni.

### Che cosa è la fibra alimentare e perché è importante?

La fibra alimentare per lungo tempo è stata considerata una componente insignificante, anzi dannosa, di frutta, ortaggi, legumi. Oggi invece ne è stata finalmente riconosciuta l'importanza nel ridurre i rischi di molte comuni malattie. La fibra alimentare si può distinguere in "solubile" e "insolubile", entrambe dotate di specifiche azioni fisiologiche. La fibra alimentare è composta di sostanze non nutritive (pectine, gomme, cellulosa, lignina, ecc.), che l'uomo non è in grado di digerire. Per questo, contribuisce alla funzionalità intestinale, al controllo della glicemia e della colesterolemia. La fibra alimentare facilita un regolare svuotamento dell'intestino, riducendo il tempo di transito e aumentando il volume fecale. Queste due azioni, fra l'altro, riducono la concentrazione di eventuali sostanze tossiche o cancerogene presenti nell'intestino. È evidente che è meno costoso ingerire fibra alimentare attraverso gli alimenti che ne sono ricchi, piuttosto che aggiungerla sotto forma di tavolette o preparati dietetici, variando la scelta degli alimenti fonte di fibra alimentare. La quantità raccomandata di fibra alimentare è intorno ai 30 grammi/giorno, superiore a quella che attualmente si consuma mediamente in Italia.

#### La Piramide Alimentare Italiana

Fonte: Istituto Scienze dell'Alimentazione, Sapienza Università di Roma

A.F. = attività fisica



## LA SCUOLA E IL TEMA DELLE DISUGUAGLIANZE SOCIALI

Le disuguaglianze sociali comportano importanti ripercussioni sulla salute. È stato osservato che le comunità più a rischio di malattia spesso sono anche quelle che usufruiscono di meno della gamma completa di servizi preventivi. Le condizioni socio-economiche, gli aspetti culturali e non da ultimo il livello di istruzione incidono fortemente sulla consapevolezza e sull'efficacia delle azioni personali e collettive. Le disuguaglianze hanno un peso rilevante nell'aspettativa di vita e in moltissime patologie croniche e fattori di rischio correlati; ad esempio in Gran Bretagna la differenza fra chi è più povero e chi è più benestante è mediamente di 7 anni, che diventano 17 se anziché della semplice durata della vita si tiene conto solo degli anni vissuti in autonomia, in assenza di disabilità.

Ciò vale fortemente anche per gli stili di vita e la lotta alla sedentarietà. L'emergenza obesità, legata a comportamenti come passare gran parte della giornata seduti e/o mangiare in maniera inadeguata, coinvolge infatti principalmente i gruppi sociali svantaggiati, la sedentarietà è maggiormente presente nelle persone con difficoltà economiche o con basso titolo di studio e anche il sovrappeso presenta lo stesso andamento, sia negli adulti che nei bambini.

Nel rapporto "Health Behaviours in School-aged Children-HBSC" sui ragazzi italiani di 11, 13 e 15 anni è stato rilevato anche che molti giovani con problemi di sovrappeso e obesità sono afflitti di conseguenza anche da scarsa autostima, scadente qualità di vita, uso di sostanze o bullismo.

Il programma interministeriale Guadagnare Salute (DPCM 4.5.2007) sottolinea fortemente la necessità di garantire l'equità per tutti i cittadini, creando condizioni sociali ed ambientali senza discriminazioni e proteggere le fasce più deboli per età e per condizioni socio-economiche.

Anche i dati relativi alla Regione Lazio (Report OKkio alla Salute 2016) confermano che alla maggiore prevalenza di obesità sono associati determinanti ambientali ben precise: infatti si osserva che «il rischio di obesità diminuisce con il crescere della scolarità della madre, da 12,4% per titolo di scuola elementare o media, a 9,4% per diploma di scuola superiore, a 6,6% per la laurea». Inoltre: «Quando almeno uno dei due genitori è in sovrappeso il 25% dei bambini risulta in sovrappeso e il 9% obeso. Quando almeno un genitore è obeso il 30% dei bambini è in sovrappeso e il 23% obeso».

Probabilmente il rilievo più allarmante è la mancata percezione dello stato di sovrappeso/obesità dei bambini da parte delle madri: nella Regione Lazio «ben il 50% delle madri di bambini sovrappeso e l'11% delle madri di bambini obesi ritiene che il proprio bambino sia normopeso o sottopeso».

## SPUNTI PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE IN AMBITO SCOLASTICO

L'educazione alimentare nelle scuole deve partire dal coinvolgimento del singolo per costruire comportamenti sociali promotori di salute. L'educazione alimentare in ambito scolastico **deve infatti essere considerata un obiettivo educativo, e non semplicemente didattico**: questo significa ritenere che nell'apprendere a nutrirsi correttamente siano coinvolti tanto elementi cognitivi quanto dimensioni emotive, affettive, sociali.

Per acquisire la capacità di alimentarsi in modo sano, il bambino e il ragazzo hanno bisogno di mag-

giori conoscenze, ma soprattutto di sperimentare comportamenti diversi. All'insegnante si chiede di tradurre i risultati della teoria scientifica e della ricerca pedagogica in pratica didattica e quindi di pianificare il proprio insegnamento elaborando un curriculum specifico, che comprende, oltre al programma, la formulazione degli obiettivi didattici, l'analisi delle condizioni di partenza degli allievi relativamente a conoscenze, atteggiamenti, interessi. Per tagliare questo traguardo bisogna analizzare le cause (personali e sociali), che sostengono i comportamenti, siano essi scorretti o virtuosi, nei confronti del corpo e della salute. Da qui prende le mosse il processo educativo, che può funzionare soltanto se rispetta un modello interattivo che, partendo dall'esperienza individuale, si evolve seguendo le norme sociali e i modelli di relazione con cui viene a contatto.

**Un'educazione alimentare efficace è un processo dinamico, organizzato e strutturato nel tempo; in caso contrario non potrà mai raggiungere soggetti i cui valori, convinzioni e riferimenti culturali non sono omogenei.**

Ecco perché l'apprendimento mediato dagli insegnanti si conferma come uno dei momenti cruciali dell'Educazione Sanitaria. La relazione affettiva connessa con il processo di apprendimento scolastico trasferisce conoscenze, attraverso le quali si può favorire lo sviluppo di atteggiamenti consapevolmente critici e di competenze tali da far crescere cittadini in grado di farsi parte attiva di scelte di salute corrette.

- Come punto di partenza si potrebbe chiedere alla classe se vivere più a lungo, ma gravati da molti anni di disabilità, sia una scelta che consapevolmente qualcuno farebbe.
- Successivamente si può spiegare che l'equilibrio tra alimentazione e attività fisica è il primo tassello di una vita il più possibile trascorsa in salute.

Conoscere le abitudini alimentari degli allievi e capire quali ne sono le basi (scarso tempo in famiglia, scarsi stimoli a provare gusti diversi, tradizione familiare, esempi di amici) è la risorsa che aiuta a stimolare il confronto tra le diverse esperienze e per proporre esercitazioni pratiche.

**Il Progetto "SANO CHI SA" mette a disposizione dei docenti e degli studenti delle scuole secondarie di primo grado del Lazio una piattaforma informativa funzionale all'approfondimento dei temi legati all'educazione alimentare e ai corretti stili di vita.**

**Nella sezione riservata ai docenti del sito <https://sanochisa.regione.lazio.it/> sono disponibili esercitazioni didattiche per attività da svolgere in classe.**

## LA LOTTA AGLI SPRECHI ALIMENTARI

Lo spreco alimentare ha forti ripercussioni a livello ambientale ed economico; basti pensare che per produrre il cibo che non verrà consumato, vengono inutilmente utilizzate risorse naturali e generate emissioni nell'atmosfera e rifiuti, i quali andranno a sommarsi agli sprechi. La ridistribuzione del cibo destinato allo spreco può contribuire al miglioramento dello stato nutrizionale delle fasce di popolazione socialmente fragili, ove questa attività venga organizzata e messa a sistema ed in questa direzione si stanno muovendo le normative più recenti.

Lo spreco alimentare si può verificare a molti livelli sia nella fase produttiva (tra raccolta e trasformazione degli alimenti) sia nelle fasi successive di distribuzione, vendita e consumo finale e dipende anche dai comportamenti individuali: secondo la Direzione Generale dell'Ambiente della Commissione Europea la fase del sistema agroalimentare in cui vi sono maggiori sprechi e perdite è quella del consumo casalingo (43%). Anche in Italia le ricerche indicano che il 47% dello spreco alimentare è responsabilità dei consumatori. Molti Paesi, tra cui l'Italia, stanno adottando formalmente impegni di riduzione degli sprechi e delle perdite alimentari; in Italia nel 2016 è stata approvata una legge finalizzata proprio alla donazione e distribuzione di prodotti alimentari e farmaceutici a fini di solidarietà sociale e per la limitazione degli sprechi. La legge prevede la promozione di campagne informative per incentivare la riduzione dei rifiuti alimentari con specifica attenzione alle pratiche virtuose nelle attività della ristorazione per sensibilizzare consumatori e produttori.

Lo spreco è soprattutto a carico di alimenti facilmente deperibili, come frutta e verdura, e con data di scadenza molto breve. Si verifica spreco anche a livello della distribuzione: molti alimenti vicini alla scadenza o che presentano imperfezioni estetiche (macchie sulla buccia o ammaccature) a volte non vengono messi in vendita o sono scartati dagli acquirenti. Questo è un comportamento che può essere migliorato da parte dei consumatori e a volte la distribuzione sta già contribuendo in tal senso, quando offre prodotti meno "belli" e prossimi alla scadenza a prezzi più vantaggiosi. A livello casalingo, è importante programmare la spesa familiare evitando acquisti massicci, concentrati in una sola volta, aumentare le occasioni in cui si fa la spesa, riutilizzare gli avanzi per altre preparazioni ed in generale educare le famiglie, in quanto gli sprechi possono riflettere una mancanza di cultura del valore cibo.

#### Bibliografia:

- PROGETTO QUADRIFOGLIO - Guida per gli insegnanti - a cura di Pio Russo Krauss e Ilaria Cione - Comune di Napoli - IV Ediz. riveduta e aggiornata 2009
- ISS - OKkio alla Salute. Risultati indagine 2016 Regione Lazio. [www.epicentro.iss.it/OKkioallasalute](http://www.epicentro.iss.it/OKkioallasalute)
- Rapporto HBSC 2018 Regione Lazio - in corso di pubblicazione. <https://www.epicentro.iss.it/hbsc/>
- Linee guida per una sana alimentazione italiana - Revisione 2018 CreaNUT <https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>
- Progetto MiPAAF "Qualità Alimentare" (approvato con D.M. 591/7303/02 del 23/12/2002) Più ortaggi, legumi e frutta educazione alimentare e del gusto nella scuola primaria
- Susan S Cho, Lu Qi, George C Fahey Jr, and David M Klurfeld - Consumption of cereal fiber, mixtures of whole grains and bran, and whole grains and risk reduction in type 2 diabetes, obesity, and cardiovascular disease. *Am J Clin Nutr* 2013; 98:594-619
- Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) LARN - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana. Revisione 2014
- <http://www.salute.gov.it/portale/salute>
- <http://www.scuolasalute.it>
- <https://www.epicentro.iss.it/alimentazione/>
- Marangoni F, Poli A, Agostoni C, et al. A consensus document on the role of breakfast in the attainment and maintenance of health and wellness. *Acta Biomed* 2009; 80:166-71

**L'educazione motoria e la corretta alimentazione sono i due elementi dello stile di vita da insegnare ai ragazzi (e da applicare anche a livello personale), come risorse fondamentali per mantenere lo stato di benessere e per salvaguardare la salute a lungo termine.**

Il bambino impara a muoversi giocando ed esplorando il mondo attorno: si tratta di movimenti non strutturati, diversi cioè da quelli che, più avanti, caratterizzeranno sport (es.: calcio, basket, pallavolo, palestra) o attività ludiche (es.: gite in montagna, nuoto al mare, pattinaggio su strada, bicicletta, skate-board, danza), ma sono essenziali sia per sviluppare rapidamente una struttura corporea armonica e una migliore capacità di coordinazione ed equilibrio sia per favorire lo sviluppo cognitivo. Il bambino, attraverso il movimento, impara a riconoscere e ad orientarsi in più realtà, a reagire rapidamente a situazioni estranee al suo ambiente, stimolando così lo sviluppo di reti neurali fitte e ramificate, dell'autonomia e delle capacità decisionali.

Inoltre, il movimento fa sì che il bambino strutturi meglio il proprio "io", rapportandosi con gli altri, lo spazio e gli oggetti migliorando i movimenti in relazione allo spazio.

In sintesi, il movimento è una necessità fisiologica a qualunque età, ma i risultati migliori nell'immediato e più duraturi nell'arco della vita si ottengono acquisendo l'abitudine al movimento dai primi anni di vita.

#### QUALI SONO I VALORI DEL MOVIMENTO PER UN ORGANISMO IN CRESCITA?

ESSERE PARTE INTEGRANTE DEL PROCESSO, FAVORIRE UNA CRESCITA CORPOREA ARMONICA  
E UNA STRUTTURAZIONE PSICOLOGICA SANA

AUMENTARE L'AGILITÀ E LA FORZA E, DI CONSEGUENZA, MIGLIORARE L'AUTOSTIMA E IL SENSO DI BENESSERE

FAVORIRE LE CAPACITÀ DI APPRENDIMENTO E QUINDI RIDURRE L'ANSIA PER LA PRESTAZIONE SCOLASTICA

FAVORIRE LA SOCIALIZZAZIONE

ABITUARE AL RISPETTO DELLE REGOLE

**Educare al movimento sarebbe prima di tutto compito dei genitori, ai quali si dovrebbe affiancare negli anni la scuola, con l'offerta, oltre alle attività inserite nel programma scolastico, spesso non soddisfacenti per carenze di tempo programmato e/o di strutture dedicate, di proposte extra-curricolari, così da coinvolgere i ragazzi in modo piacevole e stimolare l'adesione a programmi continuativi di attività fisica.**

La realtà, come sappiamo, è ben diversa. L'obesità infantile (intesa come condizione che interessa già le fasce d'età più precoci) è un'emergenza nazionale, oltre che di gran parte del mondo (anche nei Paesi in via di sviluppo), che scaturisce da un inadeguato stile di vita che porta allo squilibrio tra la quantità di calorie assunta quotidianamente e quella consumata con il movimento: tra i bambini italiani la sedentarietà si aggira tra il 15 e il 20%, già nella fascia compresa tra i 3 e i 5 anni.

Le cause di una ridotta mobilità sono molte, non ultima la sempre minore possibilità di usufruire di spazi sicuri e/o sufficientemente estesi per giocare/muoversi, accanto alla ridotta sicurezza anche di brevi percorsi di andata/ritorno dalle scuole. Non solo: un'indagine svolta in Veneto, ma che riflette



in larga parte quanto avviene in tutto il Paese, ha rilevato una situazione bifronte: una soddisfacente percentuale (54%) di soggetti impegnati in attività sportive extrascolastiche, ma anche un'elevata percentuale di abbandoni, determinata da fattori vari: interferenza con lo studio, altri interessi, orari scomodi e impianti troppo lontani, allenatori troppo esigenti rispetto alle aspettative e agli impegni scolastici dei ragazzi.

**Inoltre, l'attrattiva di attività sedentarie come la TV o i videogiochi è dichiarata ed evidente soprattutto a partire dagli 11 anni (scuola secondaria di primo grado). Ed è qui che vanno indirizzati i maggiori sforzi per incentivare corrette abitudini (se già presenti), ma, soprattutto, per convincere e "convertire" al movimento i ragazzini in condizioni di sovrappeso/obesità.**

Com'è noto, infatti, l'obesità e il sovrappeso presenti in età evolutiva tendono a persistere in età adulta e sono uno dei fattori di rischio accertati per lo sviluppo di patologie cardio-cerebro-vascolari, diabete di tipo 2 e alcuni tumori.

## IL FABBISOGNO DI ATTIVITÀ FISICA QUOTIDIANA

I dati 2016 del sistema di sorveglianza "OKkio alla Salute" promosso dal Ministero della Salute – CCM (Centro per il Controllo e la prevenzione delle Malattie), coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità e realizzato nelle ASL Regione Lazio mostrano che nel Lazio 1 bambino su 3 della fascia di età 8-9 anni è in sovrappeso o obeso e tra gli adolescenti 1 su 5 è in sovrappeso o obeso. Sia i bambini che gli adolescenti sono molto sedentari.

Per quanto riguarda gli adolescenti, il progetto europeo HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) 2018 ha rilevato nella Regione Lazio che il 5,6% dei ragazzi di 11 anni, il 6,6% dei ragazzi di 13 anni ed il 12,4% dei ragazzi di 15 anni non svolge mai attività fisica. Circa il 57%, in tutte e tre le fasce di età, riferisce di svolgere almeno un'ora di attività fisica dai due ai quattro giorni a settimana, ma meno del 40% svolge un'attività fisica regolare almeno un'ora al giorno per più di tre giorni a settimana. La frequenza di attività fisica diminuisce con l'età e le ragazze dedicano meno tempo all'attività fisica, rispetto ai coetanei maschi.

**Il fabbisogno di attività fisica nei ragazzi è superiore a quello degli adulti ed è pari a 1 ora di esercizio (continuativo o non continuativo) moderato/vigoroso al giorno. L'attività fisica moderata-vigorosa è, secondo le definizioni, quella che «fa aumentare il battito cardiaco» e può (ma non necessariamente deve) «lasciare senza fiato». Ecco che l'ora di attività fisica quotidiana deve essere composta da attività energiche e attività leggere.**

Va aggiunta un'osservazione non secondaria: come prescrivono le linee-guida internazionali, soprattutto tra i più piccoli (11-13 anni), con "attività fisica moderata/vigorosa" non s'intende soltanto l'attività strutturata, ma anche quella definita di "gioco attivo".

Negli anni successivi, con la crescita delle capacità relazionali i ragazzi faranno dello sport, soprattutto quello di squadra (basket, pallavolo, calcio), anche un'attività ludica a tutto tondo. Fondamentale e intuitiva è la necessità che l'attività svolta (ludica o strutturata) sia sempre scelta da chi la deve praticare: è inutile proporre la danza a una ragazzina che adora la pallavolo, o il calcio a un ragazzino che preferisce la piscina.

## ATTIVITÀ AEROBICHE E ANAEROBICHE

Il Progetto "Ragazzi in Gamba", promosso dal Ministero della Salute per i bambini della scuola primaria e per i ragazzi della scuola secondaria di primo e secondo grado ha fatto proprie le indicazioni internazionali, d'accordo nell'indicare non solo che «i bambini e gli adolescenti **dovrebbero essere occupati almeno un'ora al giorno in attività fisiche adatte all'età, divertenti e diversificate**», ma anche che «la maggior parte di queste attività dovrebbero essere di tipo aerobico e di intensità moderata/vigorosa»; e infine che «ognuna delle attività vigorose e di quelle di rinforzo muscolare e osseo dovrebbero essere svolte almeno tre volte la settimana».

**L'attività fisica migliore è quella aerobica, in cui uno sforzo moderato, con aumento del battito cardiaco, ma con mantenimento di una respirazione tale da permettere di parlare, deve essere mantenuto per molti minuti.** I vantaggi sono molteplici: cuore e polmoni vengono allenati progressivamente a funzionare meglio, anche a riposo, ossigenando meglio tutti i tessuti, a iniziare dal cervello; correre e andare in bicicletta ecc. sono attività che rinforzano i muscoli, li rendono più armonici e favoriscono la crescita di ossa più robuste. L'attività fisica aerobica aumenta il dispendio energetico anche nelle ore successive alla sua esecuzione: insomma, è la più efficace "bruciagrassi". Ultimo, ma non per importanza, l'attività aerobica regolare aiuta a dormire meglio, rendendo davvero efficiente il riposo notturno e quindi aiutando attenzione e vigilanza il giorno successivo. Esempi di attività aerobica sono la marcia, la corsa di resistenza, lo sci di fondo, il tennis, il nuoto prolungato, la cyclette, il ciclismo.

Nell'età dello sviluppo sono invece meno raccomandate le **attività anaerobiche** – come ad esempio corsa veloce, sollevamento pesi, squash, salto in lungo – che comportano sforzi intensi e di breve durata e che spingono l'organismo, dopo aver rapidamente bruciato il glucosio prima e i grassi poi, ad attingere alle riserve di zuccheri di fegato, reni e muscoli. L'energia si consuma rapidamente e lo sforzo fa aumentare la concentrazione di acido lattico nei muscoli producendo un veloce affaticamento muscolare.

### IL PACCHETTO OTTIMALE DELLE ATTIVITÀ

CAMMINATA QUOTIDIANA (O GIRO IN BICICLETTA) PER ANDARE E TORNARE DA SCUOLA

ATTIVITÀ E SPORT GRADITI E INFORMALI PER 3-4 VOLTE NEL CORSO DELLA SETTIMANA

CAMMINATE PIÙ LUNGHE, PASSEGGIATE IN BICICLETTA, NUOTATE, ALTRE ATTIVITÀ AEROBICHE A SCELTA NEI FINE SETTIMANA

La Società Italiana di Pediatria ha messo a punto la Piramide dell'Attività Fisica settimanale, che riunisce in uno schema semplice e facilmente comprensibile le indicazioni da seguire.



Fonte: Società Italiana di Pediatria

## PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA NELLE SCUOLE

L'indagine empirica tra gli studenti delle Scuole Secondarie di secondo grado dell'AULSS 17 del Veneto ha messo in luce che «il mondo dello sport e quello della scuola non vengono vissuti come sufficientemente integrati» e «si riscontra una diffusa richiesta di maggiore tempo dedicato allo sport nell'ambito delle ore scolastiche».

La medesima indagine rilevava ulteriori fattori, peraltro comuni alla maggior parte delle realtà regionali, su come la scarsa attività fisica scelta e praticata incida anche sul sentirsi inadeguati per eccesso di peso, sul genere (le ragazze sono più sedentarie), sull'età e sul supporto familiare: nonostante con il crescere dell'età ragazzi e ragazze accettino meno i consigli di madre e padre, l'esempio di genitori fisicamente attivi risulta comunque determinante nel favorire l'adesione a un'attività fisica costante.

La scuola può quindi essere intesa come punto di forza ulteriore se il ragazzino/ragazzina è già ben orientato all'attività fisica, ma deve comunque svolgere il ruolo di centro di promozione e di coordinamento delle attività per tutti gli allievi, abili e meno abili. Lo scopo è infatti incentivare sicuramente lo sport, ma soprattutto l'attività motoria in generale, quali strumenti di benessere fisico e psico-sociale. Alla scuola però non può essere delegato l'onere totale degli interventi.

### L'importanza dei gruppi di lavoro

La proposta di "Ragazzi in gamba" si basa infatti sulla creazione, preliminare alla programmazione degli interventi, di un gruppo di lavoro multidisciplinare, che coinvolga un rappresentante dell'Azienda Sanitaria Locale, un referente del Comune, un referente per le istituzioni educative coinvolte e, non meno importante, un appartenente a realtà associative impegnate localmente nella promozione delle attività sportive e ricreative per i più giovani. Paradigmatica in questo senso è la UISP (Unione Italiana Sport Per tutti), presente in tutte le regioni, le province e in molte città ([www.uisp.it](http://www.uisp.it)).

#### È attraverso questo comitato che sarà possibile:

- censire le risorse di quartiere (strutture e aree presenti e valutare le corrispondenti opportunità d'uso);
- promuovere le reti sociali e, se già presenti, consolidarle;
- favorire gli interventi di riqualificazione o il ri-orientamento dei percorsi casa-scuola e delle aree da destinarsi ai giovani;
- fornire supporto organizzativo e burocratico alle attività proposte e valutare i risultati ottenuti, in collaborazione con enti, gruppi, associazioni, centri di servizio.

### Iniziative da attivare: mobilità casa-scuola

Per quanto riguarda la Scuola secondaria di 1° grado (Scuola media) gli interventi devono essere piuttosto articolati, partendo comunque dal rendere fruibile e sicura la mobilità casa-scuola, ad esempio attraverso l'adattamento all'età degli allievi di scuola media dell'iniziativa PEDIBUS, creata in origine per i bambini della scuola primaria.

#### Altre attività

- In ore curricolari di educazione fisica si possono proporre iniziative destinate a una formazione di base sulle diverse discipline sportive, così da stimolare sia eventuali scelte di dedicarsi a percorsi sportivi che prevedano competizioni strutturate sia la semplice acquisizione di competenze e abilità di base, che favoriscano uno stile di vita complessivamente più attivo, che utilizzi le risorse del territorio senza vincoli economici o di orario.
- In orario extracurricolare, nelle palestre o cortili della Scuola stessa, si possono proporre attività motorie e pratiche sportive, così da raggiungere 3-4 ore settimanali di attività fisica strutturata, cioè la metà circa del numero di ore minime ritenute necessarie per questa fascia d'età.
- La compilazione di un diario dell'attività fisica personale, svolta a scuola e fuori scuola, permette di valutare non solo la quantità, ma di registrare anche la soddisfazione degli allievi, di attivare il confronto con gli altri e di orientare meglio le iniziative.
- La creazione di una "Bacheca del movimento" scolastica, in cui associazioni sportive, enti locali, gestori di aree verdi destinate al movimento possono segnalare le proprie iniziative, di concerto con la scuola.

**Le Linee Guida per l'organizzazione del Pedibus sono illustrate nel manuale "Andiamo a scuola da soli" scaricabile attraverso il link:** <http://www.muoversidipiù.it/index.php?module=clip&type=user&func=display&tid=6&pid=256&urltitle=titolo>

## STRUTTURE PER L'ATTIVITÀ MOTORIA IN CITTÀ

Abbiamo visto che ogni tipo di attività fisica, strutturata o libera, se utilizzata con buon senso organizzativo, può contribuire a costruire il capitale di salute individuale che il movimento assicura.

A parte un più esteso utilizzo degli spazi scolastici (cortili e palestre), è fondamentale individuare e utilizzare strutture decentrate in un ambiente urbano, nei singoli quartieri, nelle quali sia possibile svolgere attività sportive/ludiche senza vincoli di orario, costi e stagioni.

Questi spazi possono così diventare centri di aggregazione e socializzazione, nei quali svolgere attività tradizionali come calcio, basket, pallavolo, ma anche discipline diverse e alternative: un esempio per tutti, lo skateboard. Attività che non richiedono spazi specializzati o di grandi dimensioni, quanto piccole aree collegate ad altre aree di servizio, che diventino riferimento per la comunità.

**Nell'ambito del progetto "Ragazzi in gamba" vengono indicate alcune opportunità di pratica di attività ludico-motorie in ambiente urbano implementate in diverse realtà italiane ed estere.**

[http://prevenzione.ulss20.verona.it/docs/AttivitaMotoriaNazionale/RagazziInGamba/Ragazzi\\_in\\_gamba.pdf](http://prevenzione.ulss20.verona.it/docs/AttivitaMotoriaNazionale/RagazziInGamba/Ragazzi_in_gamba.pdf)

#### Bibliografia:

- Churchman, A. (1980). Children in Urban Environments, the Israeli Experience. Managing Urban Space in the Interest of Children. W. Michelson and E. Michelson, Canada/MAP Committee
- Dobson, F. (2004). Getting Serious About Play - A Review of Children's Play. London, U.K. Department for Culture, Media and Sport: 60
- J. Norman et al (2005). Psychosocial and environmental correlates of adolescent sedentary behaviours. Pediatrics, vol.116, n.4
- [http://www.hbsc.unito.it/files/pdf/relazioni/Presentazione\\_Roma\\_Lazzeri\\_Borraccino.pdf](http://www.hbsc.unito.it/files/pdf/relazioni/Presentazione_Roma_Lazzeri_Borraccino.pdf)
- US Department of Health and Human Services (2008). Linee guida per l'attività fisica
- Ragazzi in gamba - + movimento -tv = ok! - medie-razionale-nazionale

## STILI DI VITA E MASS MEDIA

### I DETERMINANTI SOCIO-CULTURALI DEGLI STILI DI VITA

Oltre alle differenze di tipo socio-economico che riguardano i nuclei familiari, i comportamenti legati all'alimentazione e agli stili di vita risentono anche dei cambiamenti sociali ed economici di lunga durata che investono la società.

Ad esempio, nonostante l'Italia sia considerata custode della "Dieta Mediterranea", paradigma mondiale di salute alimentare da cui è scaturita nel 2010 la "Piramide Alimentare Mediterranea" (vedi "Alimentazione"), questa tradizione alimentare è stata progressivamente abbandonata nel secondo periodo post-bellico, complici soprattutto un'inaspettata e diffusa disponibilità economica e l'importazione di abitudini alimentari diverse, e perciò molto allettanti.

Da questo deciso cambiamento di abitudini, insieme alla crescita di occupazioni lavorative sedentarie e di mezzi di trasporto diffusi in modo capillare e soprattutto privati, sono progressivamente scaturiti gli squilibri nutrizionali attuali, di cui il principale è sicuramente l'eccesso calorico non compensato da un adeguato dispendio energetico. Anche l'eccesso di sale che ha progressivamente sostituito l'uso di erbe aromatiche, vegetali insaporenti e spezie in cucina è uno dei maggiori fattori responsabili dello sviluppo di malattie cardio-cerebrovascolari e renali (da eccesso pressorio), di tumori e di osteoporosi. Anche frutta e verdura hanno perso progressivamente terreno e si è ben lontani dal consumo diffuso di 5 porzioni al giorno.

**Il benessere e il consumismo hanno portato a un'abbondanza di alimenti raffinati (farina bianca, zucchero bianco) il cui eccessivo consumo non è salutare, a discapito di alimenti integrali e ricchi di fibra alimentare.** Anche la disponibilità di bibite zuccherate e gassate, che spesso si sostituiscono all'acqua, determina un eccesso di calorie e di zuccheri, senza contare i coloranti e i conservanti in esse contenuti. Inoltre la riduzione, anche nelle regioni meridionali, dell'uso di olio extravergine di oliva a favore del burro e soprattutto di margarine, è un ulteriore esempio di abbandono di abitudini alimentari salutari.

### I COMPORTAMENTI DEI RAGAZZI

I ragazzi hanno una disponibilità di alimenti e un accesso al cibo praticamente illimitati, con leggi di mercato che spingono le industrie a campagne pubblicitarie e a strategie di marketing aggressive, abili ed efficaci ad influenzare i consumi alimentari quotidiani. **I media offrono ai ragazzi stimoli continui sull'assunzione di cibi attraenti e ipercalorici, soprattutto nella forma di spuntini dolci o salati, troppo energetici e raffinati, da consumare in qualsiasi momento della giornata.** E mentre le disponibilità di consumo sono aumentate, al contrario, si sono ridotte le occasioni di attività fisica. Le pratiche sportive (ginnastica, nuoto, calcio ecc.) alle quali molti giovani si dedicano, anche più che in passato, sono limitate nella maggioranza dei casi a un paio di ore alla settimana: troppo poche per compensare la perdita di attività fisiche spontanee e spesso ludiche, per loro natura assai più continue.

L'indagine nazionale sui consumi alimentari in Italia dell'INRAN relativa al periodo 2005-06 (INRAN sCAI 2005-2006) conferma l'assunzione eccessiva di alimenti di provenienza animale e di dolciumi vari ricchi di zuccheri semplici, mentre il consumo di alimenti vegetali (verdure, ortaggi, legumi e frutta) è al di sotto delle quantità raccomandate a livello internazionale. In particolare, il consumo medio di frutta e verdura è risultato di 418 g/die pro-capite, quantità appena sopra il minimo raccomandato di 400 g quotidiani. Il consumo di carni rosse è invece di circa 700 g a settimana, contro 400-450 g raccomandati.

### L'INFLUENZA DEI MEDIA

Alcuni anni fa una ricerca dell'Eurisko sui bambini tra i 2 e gli 11 anni, ha evidenziato come in famiglia, molte delle decisioni di acquisto anche in campo alimentare vengano prese direttamente su indicazione dei bambini. Sono loro a decidere cosa mangiare, quando e cosa acquistare al supermercato. Un'altra indagine (Sodexo) non solo conferma questa tendenza, ma mette questi dati a confronto con il passato: se nel 1960 solo il 24% dei bambini sceglieva cosa mangiare e nel 1980 la percentuale arrivava al 53%, il dato attuale è che ben l'86% dei bambini decide cosa mangiare. Ciò in campo significa che **i bambini hanno assunto il ruolo di consumatori-guida e che quindi sono il bersaglio di spot a loro dedicati.**

A tale proposito, la Società Italiana di Pediatria ha svolto un'indagine i cui risultati sono stati presentati al "Consensus Nazionale sull'obesità infantile" (2006). Se un bambino guardasse per 2 ore al giorno un network nazionale nella fascia oraria compresa tra le 15 e le 18, durante la quale sono trasmessi programmi specifici per lui, sarebbe sottoposto in un anno a 31.500 spot pubblicitari, di cui ben 5.500 di alimenti (snack dolci e salati, bibite, biscotti, merendine ecc.). Ciò deve fare riflettere sul ruolo che la pubblicità ha nel condizionare i desideri, i modelli, i gusti e le abitudini alimentari dei ragazzi. Per di più esiste un ulteriore grave pericolo: la possibilità di atteggiamenti di disistima e di inadeguatezza nei ragazzi a cui vengono proposti come modello i protagonisti degli spot, sempre magri, belli e in perfetta forma pur mangiando a volontà prodotti ipercalorici.

La pubblicità è certamente una componente essenziale della società contemporanea e contribuisce in modo determinante al funzionamento delle attività economiche ma anche all'evoluzione della mentalità, dei costumi e degli stili di vita.

Per pubblicità, secondo la legge italiana, si intende qualsiasi forma di messaggio diffuso, in qualsiasi modo, nell'esercizio di un'attività commerciale, industriale, artigianale o professionale allo scopo di promuovere il trasferimento di beni mobili o immobili, la prestazione di opere o di servizi oppure la costituzione o il trasferimento di diritti ed obblighi su di essi.

Di fatto oggi la pubblicità è la manifestazione della comunicazione per eccellenza e rappresenta una presenza sempre più incisiva e determinante nelle strategie delle aziende e nelle decisioni che i consumatori prendono. **Per raggiungere gli obiettivi delle aziende, il messaggio pubblicitario deve avere determinate caratteristiche; deve colpire o coinvolgere l'utente con qualcosa di curioso e accattivante, enfatizzando l'effetto sorpresa, il senso di novità e di originalità del prodotto.**

Ogni messaggio pubblicitario propone non solo un prodotto, ma anche dei modelli desiderabili. Il contesto, le ambientazioni e i protagonisti sono generalmente presentati in una luce positiva. I modelli proposti hanno un effetto altamente attrattivo, poiché si legano a comportamenti altamente diffusi e condivisi.

La pubblicità ha il grande potere di influenzare non solo i bambini, ma anche le loro famiglie e gli adulti che saranno in futuro, facendo spesso promesse difficili da mantenere.

Pertanto è importante insegnare ai ragazzi a decodificare le pubblicità e illustrare le tecniche di marketing utilizzate dalle aziende per vendere i loro prodotti.

Sviluppare la capacità di saper comprendere i messaggi diffusi dai media è fondamentale per difendersi dalla pubblicità e questa capacità prende il nome di media literacy, ovvero la capacità di accedere, analizzare, costruire e valutare i messaggi dei media in tutte le loro forme.



## LA MEDIA LITERACY

**La media literacy è un repertorio di competenze che consentono allo spettatore/utente di analizzare, valutare e creare messaggi all'interno dell'universo mediatico.** Un cittadino media literate è quindi un individuo che sa come cercare una determinata informazione, sa comprenderne il messaggio e la sua provenienza.

Bisogna quindi rendere i ragazzi cittadini attivi e consapevoli migliorando la loro alfabetizzazione mediale (literacy in italiano vuol dire proprio alfabetizzazione) nella duplice ottica di un' **educazione ai media** (i media come oggetto di analisi critica) e un' **educazione attraverso i media** (i media come sussidio didattico e come mezzo di espressione/comunicazione).

I ragazzi, che sono bersagliati dall'informazione mediatica, soprattutto di tipo televisivo, internet e telefonia mobile, hanno più che mai la necessità di sviluppare sistemi di difesa contro le influenze potenzialmente negative dei mass media, punto importante per il loro sviluppo sociale e individuale.

### Come promuovere una lettura critica della pubblicità

È importante spiegare ai ragazzi come viene costruito un annuncio o uno spot pubblicitario, a partire dalla scomposizione degli elementi costitutivi (idea creativa, slogan, marchio, immagine); è inoltre importante abituarli a distinguere la realtà dalla finzione, saper riconoscere anche la valenza affettiva/sentimentale che si vuole accompagnare a un prodotto, come ad esempio l'idea di famiglia, di casa, di protezione, di successo sociale, che ovviamente non possono essere "venduti" insieme a una merendina o a un pacchetto di patatine; scorporare quindi l'aspetto emotivo, l'emozione che spesso viene associata ai prodotti alimentari in un ambito, se vogliamo molto creativo, che cattura l'attenzione, crea interesse e si fissa nella memoria.

## LINEE GUIDA PER LA COSTRUZIONE DI MESSAGGI RIVOLTI AI RAGAZZI

Da un'indagine condotta a Verona dall'USSL 20 sull'efficacia dei messaggi di salute presso la popolazione adolescente emergono concetti applicabili a tutta la fascia dei "teen-ager", quindi a partire dagli 11-12 anni.

- 1) Non tutti i messaggi sono di pari efficacia nel modificare il comportamento dei ragazzi.
- 2) Il messaggio più recepito è sintetico.
- 3) Il messaggio ritenuto più efficace evoca immagini positive, che associano un giudizio di piacevolezza al comportamento di salute, attraverso la fruibilità veloce dello slogan e il riferimento diretto al comportamento che si vuole promuovere o stigmatizzare.

### Come suscitare l'attenzione comportamentale, cioè l'effettiva intenzione a modificare il comportamento?

Anche se i messaggi rapidi sono più percepiti e memorizzati, il loro effetto è di durata limitata: si è visto che occorre impostare un'attività strutturata che impegni e coinvolga per un certo tempo, per incidere in modo significativo sulla percezione che il soggetto ha di sé e del proprio comportamento e sulla capacità di modificarlo e mantenerlo nel tempo.

### Modello esperienziale ed emulazione dei pari

L'atteggiamento esperienziale, basato sulle testimonianze realistiche di persone anagraficamente vicini al target, è molto importante: il modello di vita di un pari, che sia molto sportivo e con un'alimentazione sana, può senz'altro contribuire ad emularne lo stile di vita. Un pari che porti la propria esperienza ai ragazzi, che parli il loro stesso linguaggio, che si muova come loro e ascolti la loro stessa musica, in cui sia facile immedesimarsi, è senz'altro un ottimo tramite di messaggi positivi.

Se il "modello" pratica uno sport molto conosciuto e popolare catturerà più facilmente l'attenzione e potrà raggiungere un obiettivo ben preciso, come ad esempio quello di muoversi di più e di diventare più capaci nella disciplina sportiva amata. Scegliere di non fumare, di non mangiare al fast food e di preferire una bottiglietta d'acqua minerale a una lattina di bevanda gassata può fare la differenza nella vita di un ragazzo e di quella dell'adulto che sarà in futuro.

Il modello esperienziale è finalizzato a rendere piacevoli, e quindi accettabili, il movimento e la dieta equilibrata. Praticare sport infatti non deve essere visto solo come utile alla salute o al mantenimento della linea, ma anche come una pratica soprattutto piacevole. Su questo dovrebbero far leva i messaggi dedicati ai ragazzi.

### Comportamenti piacevoli vs comportamenti strumentali

Secondo l'indagine "Quali messaggi per quali ragazzi" «esistono diversi "target", diverse tipologie di adolescenti» verso le quali si devono indirizzare gli interventi. Poiché non è possibile creare slogan fatti a misura di piccoli gruppi di soggetti, è opportuno individuare gli indicatori "macroscopici". La prima differenza macroscopica all'interno del gruppo "teen-ager", risiede «principalmente nell'appartenenza di genere (maschi vs. femmine), ma anche nell'immagine che essi hanno di sé (credere di essere molto sportivi e salutisti o credere di essere poco sportivi e poco salutisti)».

Le ragazze hanno «una maggiore percezione oggettiva del loro stato di benessere rispetto ai ragazzi che, a volte, si ritengono sportivi e salutisti anche se forse non lo sono nella realtà». Emerge anche che è «l'atteggiamento esperienziale a motivare maggiormente la messa in atto di un comportamento positivo: **faccio qualcosa perché questo qualcosa mi piace**».

I risultati dell'indagine hanno invece rilevato che fare più movimento e mangiare più sano non sono percepiti come comportamenti piacevoli, ma più che altro strumentali: **faccio qualcosa perché questo qualcosa è utile**.

I ragazzi affermano che un certo comportamento salutistico andrebbe seguito perché lo ritengono «doveroso, benefico, utile alla salute». Emergerebbe cioè «uno scollamento tra il fare movimento per piacere (giocare a pallone, andare sui pattini, in bicicletta, fare una passeggiata in montagna, nuotare), e fare movimento per restare in forma, o in linea».

Nella progettazione di nuove campagne o interventi volti a promuovere uno stile di vita sano deve essere sempre sottolineato «il binomio movimento-piacere», che punti a far riscoprire, com'è naturale nei ragazzi, il piacere legato al movimento o alla sana alimentazione e non il dovere del muoversi sganciato dal divertimento.

## LA GENERAZIONE DEI "NATIVI DIGITALI"

Ottimisti, altruisti, fiduciosi, aperti al cambiamento. Ma soprattutto: always connected, grazie alla disponibilità di *device* digitali sempre più performanti – smartphone, netbook e tablet – che consentono di tenere aperti, in qualunque luogo e in qualsiasi momento, canali di contatto e di relazione con gli altri: così appaiono, ad un primo sguardo, i ragazzi e le ragazze della Generazione Z, venuti al mondo dopo l'inizio del nuovo Millennio e dunque nati e cresciuti completamente immersi in un ambiente segnato dal trionfo del web e delle nuove tecnologie.



I ragazzi e le ragazze di questa generazione vengono definiti "nativi digitali", per distinguerli dagli "immigrati digitali", ossia da quanti appartengono alle generazioni precedenti, che si sono dovute adattare in età adulta alle profonde innovazioni introdotte dalle nuove tecnologie comunicative. Brevità, velocità, densità caratterizzano i comportamenti di questa generazione: animati dalla sete insaziabile di gratificazioni istantanee e di ricompense frequenti, i "nativi digitali" sono abituati a vivere in un universo fatto su ordinazione e con disponibilità immediata, ove l'imperativo è "cogliere al volo le occasioni"; un continuo sovrapporsi di piccoli assaggi (un messaggio su Snapchat o su WhatsApp, un tweet, un'occhiata a un videoclip, un post al volo su Facebook, ecc.), chiamati a riempire ogni istante della vita quotidiana, come gli snack.

### Un flusso continuo di novità

Il fatto che i nuovi media si basino sul linguaggio utilizzato dalle tecnologie informatiche li espone a una condizione di permanente novità: ne consegue che la lista degli strumenti su cui focalizzare l'attenzione viene continuamente aggiornata ed è praticamente impossibile rendere conto di tutti i cambiamenti.

Tuttavia, il panorama dei media si arricchisce non soltanto in seguito alla massiccia diffusione delle nuove tecnologie, ma anche grazie al crescente protagonismo dei consumatori, in passato relegati al ruolo di fruitori passivi dei messaggi.

## IERI DA UNO A MOLTI, OGGI DA MOLTI A MOLTI: LA LOGICA DEI NUOVI MEDIA

I media classici (TV, radio, quotidiani e periodici, cinema, affissioni pubblicitarie) si basano su un approccio uni-direzionale alla comunicazione, basato sul modello **un emittente-molti riceventi**. Ogni sera milioni di persone si siedono in poltrona davanti alla TV e si sintonizzano sul medesimo canale, per seguire un telegiornale, uno sceneggiato, un programma di varietà. La visione è sequenziale (dall'inizio alla fine del programma) e non prevede alcuna interazione: si può soltanto cambiare canale o spegnere la TV.

Si parla a questo proposito di sistema di comunicazione broadcast, termine originariamente utilizzato nella lingua inglese per indicare l'attività della "semina" in agricoltura, e più precisamente il gesto del contadino che lancia a caso intorno a sé i semi delle piante che intende coltivare. Per analogia, il termine è stato poi utilizzato per descrivere il modo in cui i messaggi vengono lanciati dai mass-media come la radio o la TV in direzione dei possibili ascoltatori: **a caso e senza tener conto delle personali caratteristiche degli interlocutori**.

Oggi invece i media vengono ripensati: dai mass media si passa ai social media, cioè a piattaforme online, ove è possibile condividere contenuti, emozioni, interessi, progetti. Dal modello broadcast, basato sulla trasmissione unilaterale del messaggio verso un pubblico impotente e passivo, tipico della radio e della TV tradizionali, si passa al **modello intercast**, tipico dei social network, nel quale ogni individuo può essere contemporaneamente produttore e consumatore, emittente e destinatario dei messaggi, in un contesto contrassegnato dallo scambio, dalla condivisione e dalla creazione congiunta dei contenuti.

In sostanza, nei media classici è fondamentale il ruolo dell'emittente, che decide programmi e interruzioni pubblicitarie, mentre nei nuovi media – caratterizzati dall'interattività – è l'utente che decide che cosa cercare, che cosa saltare, che cosa pubblicare, che cosa approfondire: Siamo dunque immersi in un ambiente mediale che si arricchisce in continuazione di contenuti, grazie ai **contributi direttamente creati dagli utenti** (es.: testi, foto, video digitali, diari online, ecc.), chiamati user generated content nel gergo prevalente all'interno della rete.

## CHE COS'È UN SOCIAL NETWORK?

Social Network è un'espressione della lingua inglese che significa "**rete sociale**". Una rete sociale è formata da un gruppo di persone che sono collegate fra loro, ad esempio sulla base di valori e ideali condivisi, rapporti di conoscenza e di amicizia, affinità e interessi comuni, accordi di vario tipo. Grazie ai siti dei social network, come Facebook o Instagram, queste persone possono riunirsi e mettersi in comunicazione anche online, sfruttando le possibilità offerte da Internet.

I siti dei social network offrono servizi online che consentono agli utenti di costruire un profilo pubblico o semi-pubblico, articolare una lista di altri utenti con cui si condivide una connessione, visualizzare la propria lista di contatti e navigare in quelle create da altri utenti. È possibile utilizzare un servizio di questo tipo anche per attività di social networking, cioè per iniziare nuove relazioni, ad esempio con estranei, ma non è questo l'obiettivo primario, né ciò che lo differenzia da altre forme di comunicazione mediata dal computer. Il tratto specifico dei Social Network Sites è infatti la possibilità di articolare e rendere visibili le reti sociali già esistenti nella vita offline.



## I PRINCIPALI SOCIAL NETWORK

### Facebook



Facebook dà la possibilità di costruire un profilo personale, "raccontando" in presa diretta - con foto e video - le esperienze che l'utente sta facendo. Dà inoltre la possibilità di creare gruppi di aggregazione (ad es., un gruppo dedicato ai redattori del giornalino scolastico) e pagine dedicate a specifici interessi (es.: un'attività sportiva) oppure ad eventi, ad esempio una conferenza.

### Instagram



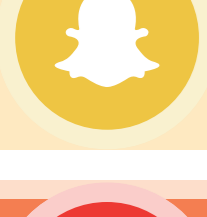
È un social network, che permette di condividere foto e video in tempo reale con il proprio smartphone oppure archiviati in memoria. Successivamente è stata aggiunta un'ulteriore possibilità, quella di trasmettere in diretta un filmato. Il punto di forza di Instagram è la possibilità di applicare diversi filtri alle immagini e di aggiungere #hashtag per raggruppare foto e video sullo stesso argomento. È inoltre possibile interagire con gli altri utenti.

### WhatsApp Messenger



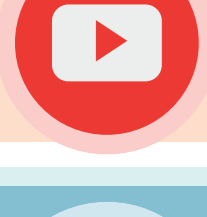
Consente di scambiare messaggi di testo con i contatti inseriti nella propria rubrica telefonica, a patto che abbiano a loro volta installato Whatsapp sul proprio smartphone. Oltre ai messaggi di testo, Whatsapp permette di inviare immagini, video, audio, documenti, segnalare la propria posizione geografica, fare chiamate telefoniche e videochiamate VoIP con chiunque abbia uno smartphone dotato di connessione a Internet e abbia installato la stessa applicazione.

### Snapchat



È una sorta di incrocio fra WhatsApp e Facebook. Come il social network di Zuckerberg, consente di condividere il proprio diario, pubblicando foto, video e aggiornamenti, che compaiono nel flusso di amici, parenti e seguaci. I contenuti pubblicati si autoeliminano dopo 24 ore.

### YouTube



È un piattaforma online, dedicata alla condivisione di contributi video. Offre agli iscritti la possibilità di inserire video di propria creazione, aggiungere commenti in calce ai videoclip proposti dagli altri utenti e gestire i propri filmati attraverso la creazione di uno specifico canale.

### Twitter



Il nome di questo social network deriva dal verbo inglese "to tweet", che significa "cinguettare". È un servizio gratuito che offre agli utenti una pagina personale online, in cui pubblicare brevi messaggi di testo (fino a un massimo di 140 caratteri), accompagnati da eventuali materiali multimediali, come link a pagine web, immagini e video.

### Pinterest



È un social network basato sulla condivisione di fotografie, video ed immagini. Dopo essersi iscritto, ogni utente ha la possibilità di creare delle bacheche, basate su specifici temi, in cui segnalare le immagini scattate con il proprio smartphone oppure quelle che hanno colpito la sua attenzione navigando nel web.

### LinkedIn



LinkedIn è un social network impiegato principalmente per lo sviluppo di contatti professionali. In particolare, consente di segnalare online i propri titoli di studio e le proprie esperienze di lavoro e offre l'opportunità di trovare di nuove opportunità di lavoro o di collaborazione.

### TikTok



Molto popolare tra i giovanissimi, è un social network basato sulla creazione di brevi clip di durata variabile tra i 15 e i 60 secondi, a cui gli utenti possono aggiungere filtri o modificare la velocità di riproduzione. L'app ha un catalogo ricchissimo di musica, che gli utenti possono usare come sottofondo per video di tutti i tipi: pezzi comici, sfide (o challenge) tra utenti, meme ecc...

## Aspetti di cui tenere conto

- **I giovani digitali vivono dentro un ambiente comunicativo integrato:** online e offline, old media e new media non vengono gestiti come sfere distinte e separate, ma come articolazioni di un unico spazio di esperienza, nel quale sono le opportunità di incontro e di relazione - e non le tecnologie - ad assumere un'importanza decisiva.
- **I giovani digitali non sono degli "eremiti tecnologici",** ma degli animali sociali costantemente connessi con il mondo esterno. Va dunque ridimensionata la figura dall'adolescente isolato e solitario, che si immerge nel mondo fittizio della rete, per compensare l'assenza di legami concreti nella vita di ogni giorno. Nella vita offline i giovani "digitali" sembrano tuttavia privilegiare contesti "a bassa definizione", scarsamente strutturati e prevalentemente di carattere informale (l'occasionale ritrovo al bar, in pizzeria o in birreria, più che l'impegno continuativo all'interno di un'associazione di volontariato).
- **I confini tra pubblico e privato diventano sempre più labili e transitabili:** la massiccia diffusione dei device portatili e dei social network "scioglie", se non altro da un punto di vista simbolico, le mura di casa, mettendo costantemente in relazione dimensione pubblica e dimensione privata, interno ed esterno dell'ambiente domestico.
- **Il futuro è rappresentato dalle tecnologie "indossabili":** si riscontra una crescente tendenza a vivere un rapporto "simbiotico" con i nuovi dispositivi tecnologici, che spesso finiscono per essere "indossati" e integrati simbolicamente al proprio corpo. Pensiamo al portacellulare esibito alla cintura, alle cuffie bluetooth utilizzate per ascoltare musica o per parlare al cellulare, all'AppleWatch che si trasforma in personal trainer se collegato alle scarpe Nike+.

## CYBER-BULLISMO E FAKE-NEWS: DUE INSIDIE EMERGENTI

Tecnologie digitali, web e social media hanno cambiato in meglio le nostre vite. Offrono strumenti utili per comunicare a distanza e per condividere esperienze e conoscenze. Permettono di reperire svariate fonti di informazione e propongono occasioni di svago e di divertimento, oltre che di crescita personale. I rischi e le insidie tuttavia non mancano, due in particolare: il fenomeno del **cyber-bullismo** e la diffusione delle **fake-news**.

### Cyber-bullismo



I teenagers sono abituati a condividere con la ristretta cerchia dei pari le personali preferenze in tema di musica, abbigliamento, fiction seguite, ecc. Una tendenza oggi amplificata dai social network, che spingono gli adolescenti a mettere in comune ogni istante della loro esistenza. Chi non riesce ad integrarsi nella piccola tribù rischia tuttavia di essere marginalizzato, fino a diventare potenziale preda di fenomeni di cyber-bullismo, cioè di attacchi continui e ripetuti, offensivi e sistematici, condotti mediante gli strumenti della rete. Il "bullo" prende di mira la vittima, con l'obiettivo di isolarla dal resto del gruppo, mediante insulti e commenti inappropriati che possono avere per oggetto l'aspetto estetico, l'abbigliamento, la timidezza e così via.

#### COME AFFRONTARE SITUAZIONI CRITICHE DI QUESTO TIPO?

##### Nei confronti del gruppo classe

- Evitate di gettare sul piatto della bilancia il "peso" della vostra autorità, per orientare lo scambio comunicativo a vostro favore. **Non cercate di risolvere con il "pugno di ferro"** le situazioni critiche: vero leader non è chi si impone sugli altri, ma chi sa conquistarsi la loro stima e la loro fiducia.
- Il cyber-bullismo è un fenomeno che si sviluppa in un contesto relazionale: la vittima designata è spesso il "capro espiatorio" di tensioni latenti interne al gruppo. Per questo è importante prevenire il fenomeno, **dedicando del tempo alla costruzione di un clima di amicizia** e di fiducia reciproca, basato sull'affiatamento e sulla tensione verso mete comuni.
- Non stancatevi mai di sottolineare il **valore della differenza**: il dialogo e il confronto con stili di vita, attitudini, modelli di pensiero diversi ci arricchiscono, ci aiutano a crescere e a diventare persone migliori.
- È bene **parlare apertamente di questo fenomeno**, offrendo ai ragazzi un'informazione ampia e corretta, ma avendo cura di non ferire la sensibilità di chi è stato vittima di situazioni di questo tipo. In ogni caso, è utile ricordare a tutti che il cyber-bullismo, oltre ad essere sbagliato e moralmente scorretto, è un reato a tutti gli effetti e come tale può essere denunciato.

##### Nei confronti della vittima

- La comunicazione con la vittima è tanto più convincente e persuasiva, quanto più prende le mosse da una **lettura attenta dei suoi stati d'animo** e delle sue esigenze. Prima di proporre soluzioni, è importante applicare una strategia di ascolto attivo: esprimere interesse per ciò che il nostro interlocutore ci sta dicendo, farlo sentire accolto, accettato e invogliato a parlare.
- Dobbiamo aiutare la vittima a ritrovare il **senso della propria autostima**. È utile in questo senso dispensare "carezze psicologiche": quando si presenta l'occasione, complimentarsi per un lavoro ben fatto, offrire incoraggiamenti ed incentivi, proporre un incarico che gli permetta di valorizzare le proprie caratteristiche positive.

##### Nei confronti del bullo

- Le **osservazioni critiche vanno espresse con la massima franchezza**, ma in forma riservata e strettamente personale, evitando di "processare" l'interlocutore o di esporlo al pubblico ludibrio.
- Un rimprovero non deve **mai essere uno sfogo di rabbia repressa**, ma un'indicazione su come evitare il ripetersi di errori. Le critiche vanno formulate con calma. E devono essere sempre circostanziate e motivate.
- **Le possibili "punizioni" devono essere prefigurate per tempo** e con la massima chiarezza, in modo da rendere il potenziale "bullo" consapevole delle conseguenze cui va incontro nel caso decida di mettere in atto un comportamento scorretto.

### Fake-news



I meccanismi interni ai social network incoraggiano le persone a cercare la popolarità e il consenso: quanto più cresce il numero di like e di commenti a un post pubblicato su Facebook, tanto più aumenta la possibilità che lo stesso post resti visibile a lungo nel flusso di notizie (newsfeed) visibile ai propri contatti.

In questo contesto, il rischio è che i social media si trasformino in giganteschi palazzi di specchi nei quali ciascuno cerca e trova solo conferme alle proprie opinioni, e vede riflessi solamente se stesso, la propria rabbia e il proprio malessere. Alla distanza, ciascuno si ritira dunque nella propria "camera dell'eco", selezionando e ricevendo solo le notizie e i commenti con cui concorda a priori, senza fare più alcuna verifica sulla correttezza delle fonti e sulla coerenza interna del messaggio veicolato.

#### COME AIUTARE I RAGAZZI A LEGGERE LE NOTIZIE E A RICONOSCERE LE FAKE-NEWS?

1. Abituarli a mettere a confronto una **pluralità di fonti d'informazione**, per sviluppare un atteggiamento consapevole e critico ed elaborare un'autonoma capacità di lettura: anche se veritiera, la medesima notizia può essere presentata da quotidiani e siti d'informazione diversi con accenti e intonazioni notevolmente differenti.

2. Esercitarli a contestualizzare i fatti, **analizzandoli da differenti prospettive**: sollecitarli ad andare oltre le semplici apparenze, evitando di farsi sopraffare da pregiudizi insensati o dall'emozione del momento.
3. Educarli ad una **maggior prudenza**: meglio non fidarsi ciecamente di ciò che viene presentato in maniera sensazionalistica o con tono eccessivamente enfatico. In ogni caso, prima di condividere una notizia, che potrebbe riverlarsi falsa o deformata, è bene effettuare alcune semplici verifiche.
4. Spingerli a **controllare la fonte**: una news deve sempre averla e in genere si tratta di un link. Far capire che, se questo non è presente o cliccandoci sopra non si apre alcuna pagina, è probabile che si tratti di una bufala.
5. Segnalare l'opportunità di **controllare la data dell'articolo**: se è vecchio di qualche anno, si tratta di una notizia datata, e dunque non più attuale, a prescindere dal fatto che sia vera o falsa.
6. Suggestire una possibile **ricerca su Google News**: basta inserire le parole chiave dell'articolo, per verificare se la notizia è riportata sui principali siti di informazione, come possono essere Repubblica.it, Corriere.it, LaStampa.it. Se la notizia non compare sui siti più diffusi e qualificati è presumibile che si tratti di un fake.
7. Segnalare la possibilità di analizzare la foto che accompagna la news - grazie al motore di ricerca disponibile su Google immagini - per scoprire se è stata usata altrove o se si tratta di un **fotomontaggio**. Se si scopre che la medesima immagine è già stata usata in un'altra occasione, ad es. per un'altra notizia, è meglio non fidarsi di ciò che si sta leggendo.
8. Aiutarli a **controllare i commenti lasciati dagli utenti** sotto alla news: a volte la bufala è stata già smascherata da qualcun altro, che ha pensato bene di avvisare gli altri lettori.
9. Far presente che una **notizia falsa non deve essere condivisa** e può essere segnalata ai gestori dei social network!

### Bibliografia:

- I consumi alimentari: INRAN-SCAI 2005-06. Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN), Roma; disponibile su: [http://nut.entecra.it/710/I\\_consumi\\_alimentari\\_\\_INRAN-SCAI\\_2005-06.html](http://nut.entecra.it/710/I_consumi_alimentari__INRAN-SCAI_2005-06.html)
- Media literacy e Promozione della Salute, Dors (Centro Regionale per la promozione della Salute)
- <http://www.dors.it/page.php?idarticolo=1074>
- Ks. Waldemar Wesolowski. Elementi di educazione dei preadolescenti alla lettura critica della pubblicità televisiva
- Ragazzi in gamba - + movimento -tv = ok! - medie-razionale-nazionale. <http://nutrizionee.ulss15.pd.it>
- Progetto Quadrifoglio - Guida per gli insegnanti - a cura di Pio Russo Krauss e Ilaria Cione - Comune di Napoli - IV Ediz. riveduta e aggiornata 2009
- Quali messaggi per quali ragazzi - pubblicazione scaricabile dal sito <http://prevenzione.ulss20.verona.it/>
- MIUR - Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione e la Partecipazione. Linee Guida per l'educazione alimentare [http://www.istruzione.it/allegati/2015/MIUR\\_Linee\\_Guida\\_per\\_l%27Educazione\\_Alimentare\\_2015.pdf](http://www.istruzione.it/allegati/2015/MIUR_Linee_Guida_per_l%27Educazione_Alimentare_2015.pdf)
- Qualizza G. - Facebook Generation. I "nativi digitali" tra linguaggi del consumo, mondo di marca e nuovi media - EUT, 2013





<https://sanochisa.regione.lazio.it/>